

11月給食だより

2018. 11.22 No.7
文責: 岡本

黒潮町立学校給食センター

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれています。しかし、空気が乾燥するこれからの季節は、風邪などの病気にかかりやすくなります。外から帰った時や、食事の前は必ず手洗いとうがいをし、病気の予防に努めましょう。

11月の給食目標は『感謝して食べよう』です。

食事のあいさつの意味を考えよう！

「いただきます」「ごちそうさま」、この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。普段何気なく使っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心を込めてあいさつができるといいですね。

感謝の心をもって食べよう



食べ物へ感謝

自然の恵みや、私たちが元気に過ごすために、食べものとしていただく植物や動物たちに対して命をいただいていること、食事ができることへの感謝を表すあいさつです。



食事に関わった人々へ感謝

「ちそう（馳走）」とは、「走り回る」という意味です。食事ができるまでの、多くの人の働きや協力をねぎらい、食事できたことに感謝するあいさつです。

私たちにできること

好き嫌いせず、残さず食べること
食器を丁寧に扱い、片付けもきれいにすること
一人一人の心がけが感謝の気持ちにつながります！



黒潮町の給食標語 「きゅうしょくに かんしゃをこめて いただきます」

給食紹介☆ 11月5日缶詰メニュー

- カツオしょうがごはん
- 牛乳
- メヒカリのからあげ
- かんぶつのあえもの
- ぶたじる

防災備蓄缶詰の「かつおの和だし生姜煮ごごり風」を使った混ぜごはんです。缶詰をそのまま食べるだけでなく、アレンジすることで人によっては食べやすくなる場合もあります。



いいにほんしょく

11月24日は「和食」の日

11月24日は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された記念日です。給食でも和食の献立にしています。家庭向けにパンフレットも配布いたしますので、そちらもご覧ください！

和食文化の4つの特徴

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。



年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



自然や季節の移ろいを表現した盛り付け

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



栄養バランスに優れた健康的な食事

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことで日本人の長寿にもつながっています。



返信を紹介します！

- 蟻川モーニング！子どもと食べに行ったことがあります。やさしい味で、金子さんの笑顔のまんまでした。家庭でもおいしいと言って食べてくれる家族を思い、笑顔で食事をつくるよう、私も意識していきたいです。
- いつも給食がおいしいので、学校に行くのが楽しみで、帰ってきたら、「給食おいしかったよ」とお母さんにお知らせをしています。いつもおいしい給食をありがとうございます。
- いつもおいしく給食を作ってくれてありがとうございます。以前給食で出た磯香和えがすごくおいしかったので、レシピ聞いちゃって！とのことでした。
- りんごサラダがおいしい、と子どもが言っています。作ってみたいので、レシピを教えてください！
- 毎日給食をありがとうございます。子どもも美味しいようで、給食の時は野菜を食べてくれます。レシピの紹介も楽しみにしています。これからもおいしい給食をよろしくお願いいたします。

感想や応援メッセージをありがとうございます！子どもたちが喜んで食べてくれるのが一番の励みです。リクエストのあったレシピを紹介いたします。ご家庭で是非お試しください♪

田辺満子さんの手作りいもけんぴ



以前田舎こんにやくでお世話になった田辺さんに、今回はいもけんぴを給食でぜひ！とお願いしていたところ、お忙しい中快く引き受けてくださいました。21日の給食で、昔ながらのお菓子をおいしくいただきました。



この日は一條大祭へ出品する分を合わせて、18キロほどの芋を加工していました。



今回も湊川にある「こじやんと亭」にお邪魔しました。普段は一人で作業されています。

昔ながらのかまどを使って、薪を焚いて油の温度を調節します。芋は土佐金時と紅あずまの2種類で、田辺さんの娘さんが所有している畑で栽培しています。たまに紫いもでも作り、店に出しているそうです。町内の道の駅などを中心に10店舗で売っています。

揚げた芋は、油を切った後に蜜を絡めます。手作りの蜜は、砂糖・水・天日塩というシンプルな材料です。大きく鍋を揺さぶって芋全体に蜜が絡ませます。そのまま1日ほどおくと、蜜が固まって歯ごたえのよいパリパリとしたいもけんぴに仕上がります。油で揚げますが、すっきりとした後味でいくらでもたべられそうなお菓子です。シンプルな材料でつくるからこそ、飽きのこない味に仕上がるのかもしれないですね。お忙しいところ子どもたちのために作ってください、本当に感謝いたします！



磯香和え



●材料(4人分)●

- キャベツ ……100g
- 白菜(もやしでも可) ……130g
- にんじん ……20g
- 味付けのり ……5枚分(2g)
- A { 砂糖 ……小さじ1
- 薄口しょうゆ ……大さじ1
- 濃口しょうゆ ……少々

●作り方●

- ①キャベツ・白菜(1センチ幅)、にんじん(千切り)を切り、沸騰したお湯で色よく茹で、冷まして水けを絞る。
- ②のりははさみでカットするか、袋のままよくもんで混ぜやすくする。(もみのりならそのままでもOKです。)
- ③①と②をAの調味料で和える。

隠れた人気メニューのようです！以前何回かリクエストがありました。

りんごサラダ



●材料(4人分)●

- キャベツ ……100g
- きゅうり ……80g
- にんじん ……20g
- りんご ……50g
- ハム ……20g
- A { 塩 ……1.2g(小さじ1/4)
- こしょう ……少々
- 砂糖 ……4g(大さじ1/2)
- 酢 ……15g(大さじ1)

●作り方●

- ①りんごは薄いいちょう切り、きゅうりは薄い輪切り、キャベツは細めのざく切り、にんじん・ハムは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、りんごとハム以外の食材を湯がいて冷水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作り、全部の材料を合わせてドレッシングで和える。

問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 菅沼
 - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:山本 岡本
- ～お気軽にお問い合わせください～



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

お知らせ

11月分の給食費の振替日は、**11月30日(金)**です。残高確認をよろしくお願いいたします。

